



مصرف ماهی سفید خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می‌دهد

مطالعه جدید نشان می‌دهد؛ مصرف مرتب ماهی سفید و چرب ممکن است عاملی در برابر دیابت نوع دوم باشد اما مصرف ماهی صدف ممکن است اثرات معکوسی داشته باشد...

مطالعه جدید نشان می‌دهد؛ مصرف مرتب ماهی سفید و چرب ممکن است عاملی در برابر دیابت نوع دوم باشد اما مصرف ماهی صدف ممکن است اثرات معکوسی داشته باشد. محققان در این خصوص اعلام کردند: مصرف بیشتر از یک بار ماهی سفید در هفته می‌تواند حدود 25 درصد خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش دهد و این در حالیست که در مقابل مصرف همان مقدار ماهی صدف، خرچنگ و میگو حدود 36 درصد خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را افزایش می‌دهد. براساس گزارش رویترز، البته محققان اعلام کردند؛ ممکن است افزایش خطر دیابت بر اثر مصرف ماهی صدف به تنهایی نباشد و مخلفات سرو شده با این غذا مانند سس مایونز یا روغن و کرد استفاده شده در آن عامل اصلی این خطر باشند. بر این اساس محققان مصرف ماهی صدف به علاوه انواع ماهی‌های سفید و ماهی‌های روغن دار را روی 9 هزار و 801 مرد و 12 هزار و 183 زن مورد مطالعه قرار دادند که افراد شرکت کننده در این مطالعه 40 تا 79 سال سن داشتند و در طی یک دوره 10 ساله 725 نفر از مردان و زنان به دیابت نوع دوم مبتلا شدند که کمترین خطر با ماهی‌های روغن دار و سفید مرتبط بود و بیشترین خطر شامل مصرف ماهی صدف می‌شد.